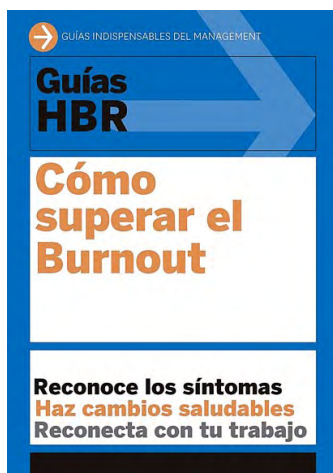


Cómo superar el Burnout

Moss, Jennifer, D'Souza, Steven et al., (2021). *Cómo superar el Burnout*, Barcelona: Editorial Reverté. ISBN:978-84-17963-28-6. 256 Pp. Tapa blanda, 23 cm.



En la actualidad muchas personas hablan sobre el estrés laboral, el cual se puede presentar en cualquier persona sin importar la actividad laboral que realice, por lo tanto es necesario conocer qué puntos afectan el equilibrio emocional. En este libro se pueden encontrar situaciones que generan ese estrés, además de cómo se puede afrontar para lograr cambios.

Por mucho tiempo se discutió sobre el concepto que se le debía dar al Burnout (síndrome del desgaste profesional o síndrome del trabajador quemado), y se llegó a pensar que era un problema propio del trabajador, ya que este síndrome se

refiere a estar agotado, cansado, o desmotivado en el ámbito laboral; pero más adelante y tras varios estudios realizados, los investigadores llegaron a varias conclusiones las cuales aportaron datos que ayudarían a comprender más afondo el problema causado por el síndrome del Burnout.

En una de las investigaciones se observa que algunas de las personas más propensas a sufrir el Burnout, son aquellas que son altamente efectivas y que aman su trabajo, ya que sin darse cuenta pueden caer en este síndrome. Están tan concentradas en su trabajo que su tiempo de ocio y descanso pasa a un segundo plano, haciendo crecer un desgaste físico que pronto se ve reflejado en el ámbito laboral, por lo tanto es importante que sin descuidar el ejercicio profesional, se empieza a tener en cuenta la salud emocional para continuar realizando una buena labor sin tener un desgaste que poco a poco se verá reflejado en los resultados.

Existen personas que deben estar ocupadas al cien por ciento para no sentirse inútiles o poco productivas. Este libro habla de huecos en la agenda, refiriéndose a esos espacios donde no se tiene ocupación, pero se muestra como una oportunidad de descansar y crear estrategias sin estar físicamente ocupado, y con este pequeño cambio se pueden llegar a momentos altamente valiosos en los que se pueden evitar problemas emocionales y desgastes innecesarios.

Una de las formas que plantean Moss y D´ Souza para superar el síndrome del Burnout, es buscar qué factores generan el desgaste emocional que se está sintiendo en el momento, pues existen diferentes situaciones que pueden

contribuir a ese desgaste, pero al no analizarse a fondo la situación, no se toman acciones correctivas. Entre esas situaciones está la sobrecarga laboral, la inequidad de funciones, la comunidad, es decir los compañeros de trabajo, la falta de reconocimiento o recompensas y la discrepancia de valores.

La monotonía en el trabajo puede ser un factor importante para llegar a padecer el síndrome del Burnout, ya que resulta desmotivador para muchas personas tener que dedicarse a una misma actividad todo el tiempo, por lo tanto hacen su trabajo con desánimo, llegando al aburrimiento funcional, que en muchas ocasiones genera deserción laboral.

Crear un ambiente de trabajo adecuado puede favorecer emocionalmente a las personas, pues si necesitan concentración para ejercer su labor es necesario contar con un ambiente privado, donde compañeros de otras áreas no distraigan a los trabajadores que requieren este tipo de ambientes y así evitar el estrés que más adelante puede ser síndrome del Burnout.

En muchas empresas, la contratación no se hace de manera apropiada y no se contrata el personal adecuado para cada puesto, lo que conlleva a varios problemas: en primer lugar, las personas contratadas no se sienten en capacidad de cumplir, pero tratan de hacerlo sin importar el tiempo que empleen para ello, sacrificando, la vida personal y los descansos, sin llegar a tener ningún resultado positivo. En segundo lugar, se puede presentar que las personas que tienen más alto rendimiento terminen siendo los mentores de estas contrataciones inadecuadas, lo que conlleva a la frustración de aquellos, que acumulan sobrecarga, pues deben cumplir de igual manera con lo requerido, sin importar el tiempo dedicado a aquellas personas que no se encuentran en los cargos adecuados.

Los autores hablan de la sobreocupación, donde se muestra a las personas que hacen un sinfín de actividades que llevan a mantener el día ocupado, pero en actividades poco productivas, por lo que se debe organizar la agenda con el fin de no sentir que el tiempo se agota y que se debe utilizar tiempo del descanso para hacer lo verdaderamente importante; con esto se puede evitar la frustración que puede llegar a convertirse en síndrome del Burnout.

Mirados desde un punto técnico, los trabajadores del campo contable pueden estar propensos a sufrir este síndrome, pues no es solo una percepción que los contadores públicos dedican gran parte de su tiempo al trabajo, sin pensar en los descansos y demás aspectos importantes para una buena salud emocional; por lo tanto es importante no desconocer los indicios que pueden alertar sobre este síndrome y tomar las mejores acciones correctivas.

Katherine Duque
Politécnico Colombiano.